Pizza Sin Masa

Plato Principal

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	4	600g

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 atadito de cebolla china
- 1 tomate picado
- 100 g de queso parmesano
- 1 pimiento picado
- Orégano y sal al gusto
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Lavar y picar la cebolla china en trozos pequeños, saltearla con mantequilla a fuego medio hasta que esté tierna y fragante.

2. Reservar la cebolla china salteada en un plato.

3. Batir los huevos con los condimentos (orégano y sal) hasta obtener una mezcla homogénea.

4. Agregar la cebolla china salteada a la mezcla de huevos y mezclar bien.

5. Calentar una sartén antiadherente con aceite de oliva a fuego medio.

6. Verter la mezcla de huevos en la sartén y cocinar como una tortilla.

7. Agregar el queso parmesano rallado, el pimiento picado y el tomate picado sobre la tortilla.

8. Voltear la tortilla cuidadosamente y freír por unos minutos más hasta que esté dorada.

9. Servir en porciones piramidales o en forma de medialuna según la preferencia.

10. Decorar con un poco más de orégano fresco antes de servir caliente.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

• Huevos: Excelente fuente de proteínas completas, colina, vitaminas B12 y D que mejoran la función cerebral, fortalecen los huesos y refuerzan el sistema inmunológico

• Cebolla china: Rica en vitamina C, folatos y compuestos azufrados que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la salud cardiovascular

• Tomate: Contiene licopeno, vitamina C y potasio que protegen contra el cáncer, mejoran la salud cardiovascular y fortalecen el sistema inmunológico

• Queso parmesano: Proporciona calcio, proteínas y vitamina B12 que fortalecen los huesos, mejoran la función muscular y refuerzan el sistema nervioso

• Pimiento: Rico en vitamina C, betacarotenos y antioxidantes que fortalecen las defensas, mejoran la visión y combaten la inflamación

• Orégano: Contiene timol, carvacrol y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la digestión

• Aceite de oliva: Proporciona ácidos grasos monoinsaturados y vitamina E que protegen el corazón y combaten la inflamación

PROPIEDADES NUTRITIVAS:
• Proteínas de alta calidad
• Vitaminas A, C, D y B12
• Minerales: calcio, hierro, potasio
• Antioxidantes que combaten el envejecimiento
• Bajo contenido de carbohidratos

• Rico en aminoácidos esenciales
• Propiedades antiinflamatorias
• Mejora la función cerebral
• Fortalece el sistema inmunológico
• Fácil digestión

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

• Personas con alergia a los huevos
• Individuos con alergia a los lácteos (queso parmesano)
• Personas con alergia a los tomates o pimientos
• Quienes tienen alergia a la cebolla
• Personas con intolerancia a la lactosa
• Individuos con problemas de coagulación (la vitamina K puede interferir)
• Quienes tienen gastritis severa (los tomates pueden irritar)
• Personas con problemas renales severos (controlar ingesta de proteínas)

RECOMENDACIONES:
• Ideal para merienda nutritiva y saciante
• Perfecta para dietas bajas en carbohidratos
• Excelente para personas que buscan perder peso
• Recomendada para deportistas por su contenido proteico
• Ideal para personas con diabetes
• Perfecta para cena ligera
• Excelente opción para niños por su sabor familiar
• Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
• Se puede personalizar con otros vegetales según preferencias

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 17/09/2025 desde https://comericohoy.com